

---

# Panelle siciliane

**Autore:** Marianna Fabianelli

**Fonte:** Città Nuova

**Piatto “di strada” della cucina palermitana, sono frittelle di farina di ceci che tradizionalmente si gustano dentro panini con semi di sesamo.**

Piatto “di strada” della cucina palermitana (si possono trovare anche in altre località della Sicilia, come Trapani, Caltanissetta e Agrigento), sono frittelle di farina di ceci che tradizionalmente si gustano dentro panini con semi di sesamo (le mafalde), ma sono deliziose anche senza pane. Servitele con l’aperitivo, sarà un successo!

## Ingredienti

500 grammi di farina di ceci, 1.5 litri di acqua, olio extravergine d’oliva o di arachidi, prezzemolo, limone, q.b. di sale e di pepe.

## Preparazione

In una pentola capiente mettere la farina di ceci, versare poco alla volta l’acqua fredda e, per evitare la formazione di grumi, mescolare con un mestolo di legno.

Porre la pentola sul fuoco a fiamma moderata, regolare di sale e girare facendo attenzione a non far attaccare la farina al fondo.

Quando noterete che il composto inizia a diventare omogeneo, cremoso ma allo stesso tempo ben compatto e si stacca dalla pentola (saranno trascorsi almeno 30 minuti), spegnere la fiamma e versare su un piano. Livellare la superficie, lo spessore dovrà essere inferiore al centimetro. Quando il composto si sarà freddato, dare allora forma alle panelle come la vostra fantasia vi suggerisce: triangoli, quadrati, rettangoli ...

Friggere quindi le panelle in olio bollente, girandole da ambo i lati per farle diventare dorate e croccanti. Togliere dalla padella eliminando l’olio in eccesso e porle su fogli di carta da cucina.

Servire in tavola ben calde con qualche goccia di limone, una macinata di pepe e una spolverata di prezzemolo tritato (alcuni lo mettono direttamente nell’impasto).